

PLAT DIETETIQUE

TAJINE POULET PRUNEAUX AMANDES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 morceaux de poulet (cuisses et pilons)
- 18 pruneaux
- 3 oignons
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 ou 4 cuillères à soupe d'amande en poudre
- Piment, cannelle, sel, poivre
- 200 g de semoule parfumée
- 10g de beurre



Préparation :

- Hacher les oignons et l'ail. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Enlevez la peau du poulet.
- Chauffer l'huile dans une cocotte, et faire revenir les morceaux de poulet dans l'huile chaude. Assaisonner avec les différentes épices (cannelle, piment). Egoutter le poulet et mettre de côté sur une assiette.
- Jeter les oignons, ail et carottes dans la cocotte, et faire fondre à feu doux pdt 15 mn.
- Saler et poivrer. Ajoutez un complément d'épices.
- Dénoyauter les pruneaux et ajouter les à la préparation. Ajouter enfin la poudre d'amandes, et mélanger à la spatule en bois. Ajoutez 1 verre d'eau et le poulet. Couvrir. Faire mijoter tout doucement pendant 45 min. Rajoutez de l'eau si nécessaire.
- Servir bien chaud, avec de la graine de couscous parfumée légèrement beurrée.

-	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	487	34	16	52

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines animales + 1.5 càs de matières grasses + 2 portions de féculents + 1/2 portion de légumes + 1 portion de fruits